



兰州大学管理学院
School of Management, Lanzhou University



积极心理学



主讲：杜林致 教授
南开大学心理学博士；
南京大学工商管理博士后

E-mail: dulzh@lzu.edu.cn

微信号: lzdu

QQ: 470471320

专题二

积极情绪与幸福感

- 1、什么是情绪？

- (1) 生理唤醒

- (2) 认知评价

- (3) 主观体验

- 2、情绪的维度

- (1) Wundt 三维理论：愉快 - 不愉快；激动 - 平静；紧张 - 松弛

- (2) Schloberg 三维理论：愉快 - 不愉快；注意 - 拒绝；激活水平

- (3) Plutchic 三维理论：强度；相似性；两极性

- (4) Eazard 四维理论：愉快度、紧张度、激动度、确信度

- 二、积极情绪的分类
- Seligman将积极情绪划分为三类：
 - (1) 与过去有关的积极情绪
 - 满意、满足、骄傲、安详等；
 - (2) 与现在有关的积极情绪
 - 即时的快感：生理上的，例如性、美食等；精神上的，例如热情、迷醉等；
 - 长久的欣慰：沉浸体验
 - 两者的区别：后者必须要沉浸在个人所从事的活动中，这些活动需要动用个体独有的个人力量。
 - (3) 与将来有关的积极情绪
 - 乐观、希望、自信等。

- 三、积极情绪的价值
- (1)积极情绪为人们提供了创造更好的关系和显示更强的生产力的机会。
- 进化论认为，消极情绪如恐惧或愤怒，是我们面临威胁时的第一道防线。消极情绪将我们的注意力收缩到危险的来源上，并且动员我们准备战斗或逃离。

- (2)积极情绪促使人们产生创造性的、更宽容的思考。
- 消极情绪使得人即时思维-行动范畴变窄，使人们总是只使用一种特定的自我防御的行为方式。
- 相反，积极情绪的人们则会更多高估自己的能力，对积极事件记忆更多，扩展个人的即时思维-行动范畴他们会运用一些重要策略，比如寻求一些与健康的冒险相关的信息等，因此他们更擅长做生活的规划决策。

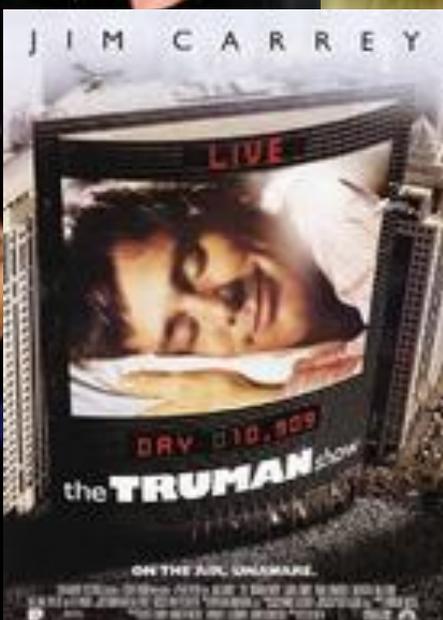
- (3)积极情绪提供了建设可持续的个人资源的机会，为个人的成长和发展提供了潜能。
- 欢乐引发了通过社交和智慧活动或者艺术活动完成游戏和进行创造的强烈愿望，欢乐通过游戏可以强化社会支持网络，通过创造可以引导艺术和科学工作的进行，过创造性的解决日常生活中的问题。因此，强化的社会支持，艺术和科学产品、成功解决问题的途径都是欢乐带来的相对持久的结果，并有助于个人的改变和发展。

- (4)积极情绪有助于长寿。
- 来自美国danner (2001) 等的一项研究对80名修女的回溯研究中发现, 在自我报告最幸福的1/4被试中, 有90 % 的人的寿命超过了85岁, 相比之下, 自我报告最不幸的1/4被试中, 只有34 % 的人活到这个年龄。Maruuta (2000) 等研究表明, 对自己外貌乐观的病人, 比对自己外貌不乐观的病人寿命要长很多。Ostir等 (2000) 研究表明, 在控制了年龄、社会经济状况、药品和疾病等因素的条件下, 幸福的被试活下来并能够生活自立的的几率是不幸福的对照组的两倍。

第二节 幸福感的定义与测量

视频《什么是幸福》——烧饼、曹鹤阳

- 上幼儿园后，把天真弄丢了；
- 上小学后，把童年弄丢了；
- 上初中后，把快乐弄丢了；
- 上高中后，把思想弄丢了；
- 上大学后，把追求弄丢了；
- 毕业后，把专业弄丢了；
- 工作后，把锋芒弄丢了；
- 恋爱后，把理智弄丢了；
- 按揭后，把下半生弄丢了。



一、当郁闷成为口头禅



1、今天的大学生缺什么？

- ◆郁闷、累、不爽等成为口头禅
- ◆好不容易考上大学
- ◆本科遍地是，硕博满街走
- ◆生活的空间越来越大，生长的空间越来越小；
- ◆住房的面积越来越大，心灵的容积越来越小；
- ◆学习的压力越来越大，学习的动力越来越小；

2、幸福是什么？

■ 金银满屋？豪车豪宅？高官厚禄？

- 幸：土，代表房子；钱；
- 福：一家人，要有吃的（田），有衣服穿。
- 幸福：就是一家人吃穿不愁，有房子住，有钱花。
一家人在一起，有一个温馨和睦的家。

3、幸福的不同感受

- 有人说：有楼，有车就叫幸福，可是有楼有车的人却觉得也很痛苦。
- 有人说：“不用工作而有收入，那是最幸福的。”但有些不用工作又有收入的女人（男人），并不幸福。
- 有人说：“拥有健康的身体最幸福。”然而，大部份嚷着找不到幸福的人，却很健康，甚至壮硕、健美。
- 也有人说，有学问有知识的人就幸福……

• 天使之旅



上帝：其实在每个人降生到人间的时候，我就赐予了他们每人一把幸福的钥匙。之所以有的人感到不幸福，是因为他用自己的钥匙去开启了别人的幸福之门，给自己徒添烦恼。



- 情感
- 金钱
- 健康
- 权力
- 荣誉
- 智慧
- 自由
- 信仰
-
- 成长、创造力、希望

幸福感的概念

幸福是一种个人的感情，可称之为幸福感。

感情可分为积极快乐的与消极痛苦的两种感情。积极快乐的感情有舒适、轻松、满意、安心、兴奋、愉快、高兴、欣喜、狂喜等等，消极痛苦的感情有厌烦、沮丧、苦恼、伤心、悲痛、失望、焦虑、忧郁、忌妒、愤怒、惧怕、惊恐等等。

如果一个人感受到的积极快乐感情比较多，而感受到的消极痛苦的感情比较少，那么，他所获得的幸福感就比较多。

主观幸福感 (Subjective Well-being, Ed Diener): 指个体根据自定的标准对其生活质量的整体性评估与主观感受，包括生活满意度、积极情绪、消极情绪3个因素。
(快乐主义传统)

心理幸福感 (Psychological Well-being, Carol Ryff): 指一个心理潜能发挥和实现程度。包括自主性、环境控制、个人成长、积极关系、生活目标和自我悦纳等6个维度。(亚里斯多德，实现论)

社会幸福感 (Social Well-being, Keyes): 指个人能乐观自信地完成人际和社会功能的积极状态。包括社会归属、社会贡献、社会一致、社会真实、社会整合等5个因素。

- 1、我的生活有崇高的目的。
- 2、生命如此短暂，要懂得享受生活中的愉悦。
- 3、我寻找能够挑战自我技术和能力的机会。
- 4、生活中我保持出色的成绩。
- 5、无论在工作的时候还是玩的时候，我都很忘我的投入。
- 6、我经常全神贯注于我所做的事情。
- 7、我很少被周围发生的事情所分散注意力。
- 8、为了使世界变得更加美好，我也有一份责任。
- 9、我的生活有长久的意义和价值。
- 10、无论我在做什么，对我来说，赢都是很重要的。
- 11、在选择要做什么的时候，我常考虑这件事是否令人愉悦。
- 12、我所做的事情，对社会有重要的意义。
- 13、我希望比别人更有成就。
- 14、我同意这句话：“生命短暂，及时行乐方为明智之举。”
- 15、我喜欢做充满刺激的事。
- 16、我喜欢竞争。

• 计分方法:

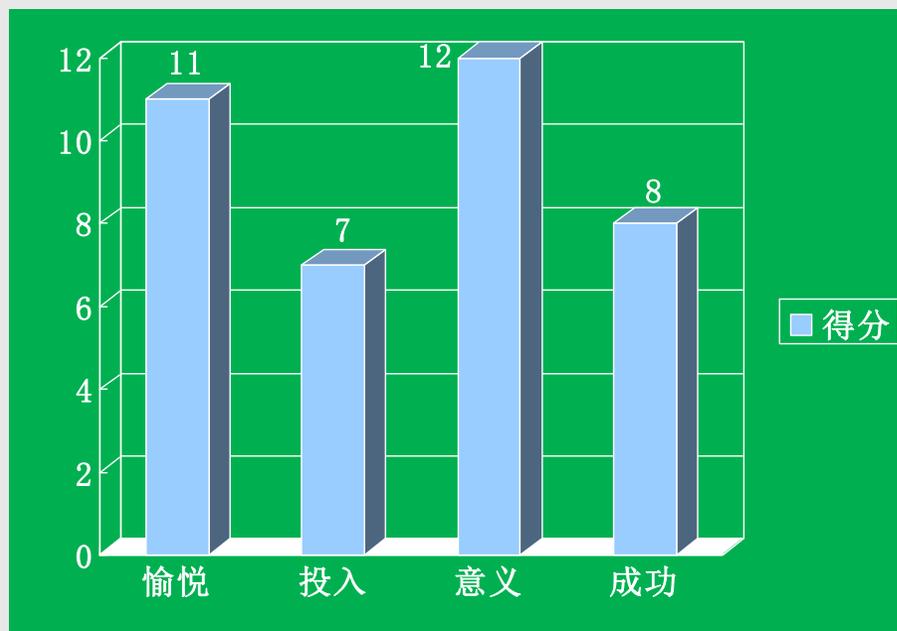
- 非常像我=5分，大多数时候像我=4分，有些像我=3分，只有一点像我=2分，一点也不像我=1分。

分为四个维度:

1. **愉悦**: 第2、11、14、15题得分之和;
2. **投入**: 第3、5、6、7题得分之和;
3. **意义**: 第1、8、9、12题得分之和;
4. **成功**: 第4、10、13、16题得分之和

四个维度中，哪一个得分最高？那这个维度就是你的通往幸福的途径；
你的得分图能说明什么呢？

我自己的幸福构造图



- ※你是否四个维度的得分都高于15分？如果是，说明你正拥有一个非常充实的生活，并且对自己的生活感到高度满意；
- ※如果四个维度的得分都低于9分，那就说明你目前的生活比较空虚，且对这种状态非常不满意。你应该为此做点改变；
- ※或者你在某一两个维度上得分较高，你可能拥有满意的生活，尽管你可能正在寻求机会使生活更加幸福。

读一读下面的五个问题，然后根据你的情况选择合适的数字。

1	2	3	4	5	6	7
完全不 符合	非常不 符合	有些不 符合	居中	有些符合	非常符合	完全符合

1. 在大多数情况下我的生活接近我想过的生活。

2. 我的生活条件非常好。

3. 我对生活感到满意。

4. 迄今为止我已经得到我在生活中想要得到的最重要的东西。

5. 如果生活能够重新来过，我几乎什么都不想改变。

测验结果

- 31-35 : 极为满意
- 26-30: 满意
- 21-25: 有些满意
- 20: 中间状态
- 15-19: 有些不满意
- 10-14: 不满意
- 5-9: 极为不满意

三、关于幸福的理论

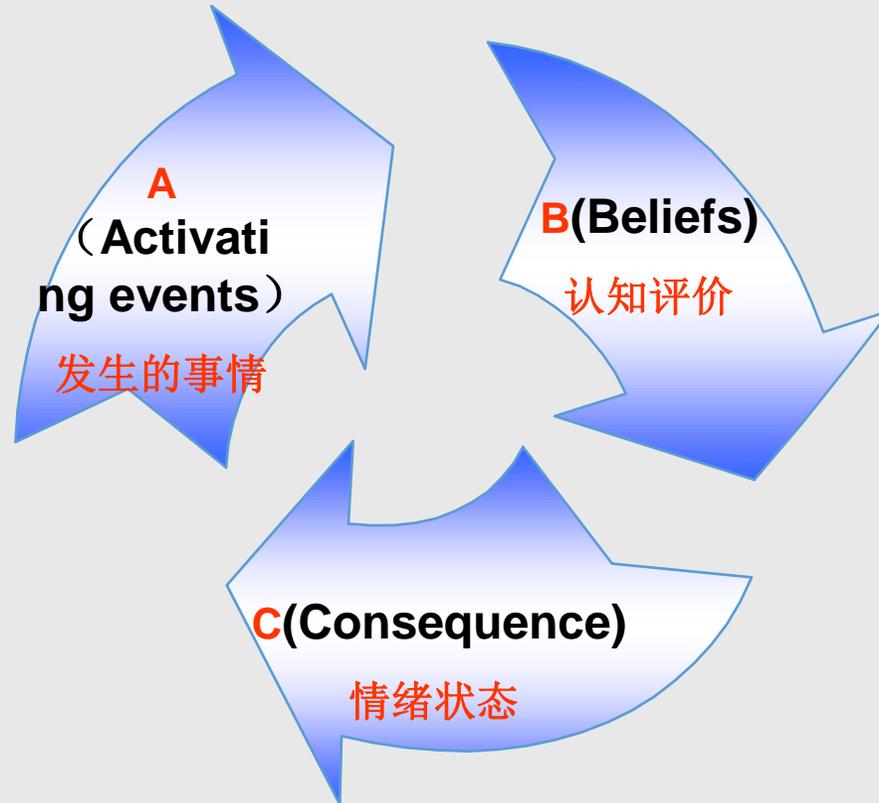
1、 认知决定论

- ◆ 幸福感是一种主观的体验，客观的外界因素往往是通过主观加工而起作用的。
- ◆ 该理论的核心观点：人幸福和痛苦是由其特质或者认知方式决定的。



你看到是一对夫妇还是一个头颅骨？

◆理论基础：ABC理论



ABC理性情绪模式 (RET, Ellis, 1950)

◆ 罗马哲学家巴尔卡斯·阿理流士认为：“生活是由思想造成的。”

◆ 叔本华：事物本身并不影响人，人们只受到对事物看法的影响。

◆ 周围发生的事情并不重要，重要的是你如何看待它；

◆ 我们看到的不是真实的世界，而是我们眼中的世界；

◆ 人生都有圆有缺，你无法选择，但是你可以选择看人生的角度

用认知决定论分析：被恋人甩了；被自己厌烦的人所喜欢；你被公司辞退；出门正遇下大雨你却没带雨具；有强劲对手加入竞争行列；自己辛辛苦苦，但是没有得到上司的奖赏；英语四级直到大四还没过……



2、判断理论（攀比论）

- ◆核心观点：幸福感是在“比较”中产生的。
- 美国宾夕法尼亚教授格伦·菲尔鲍研究认为：幸福感是在比自己差的人比较中产生的。——反正我不是倒第一！
- 中国底层社会恶化现象
- “不患寡而患不均”
- 相对剥夺

◆美国学者Stanley Morse和Kenneth Gergen的实验

➤有意无意地与别人进行比较，是一种普遍存在的社会心理状态。

➤走在陌生或熟悉的街头，你的眼神是否会有意无意间四周看看？

“只要你过得没我好，死的比我早，一直到老……”

➤邻居决定的幸福：“你看人家隔壁的老公……你看看你！”

变式之一：社会比较理论

- 横向比较，以别人尤其重要他人作为标准：
- 即使是在“相同水平”中，作为“向上比较”的参照物总是优秀的，少数的。

变式之二：适应理论

- 纵向比较, 它以过去的生活为标准:
- 脉冲式的变化可以带来幸福感:

“爱呼2: 一年365天, 我给你365种不同的惊喜”

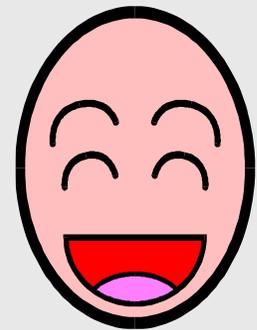
- Helson: 对重复出现的刺激反应减少减弱, 重新建构有关刺激的认知以及刺激对生活影响的认识。

文似看山不喜平。
幸福生活亦如是。



3、 认知协调论

- ◆核心观点：态度包括认知成分、情感成分和行为成分。当一个人的三个认知成份都协调是就具有幸福感，相反，就会痛苦。
- ◆认知不协调调整方式：改变行为、改变态度、引进新的认知元素；



4、目标理论

- ◆ 幸福感产生于需要的满足及目标的实现。
- Freud认为最大的幸福感来自本能；
- Maslaw将人的潜能和价值的实现看作是人类最高的幸福感。

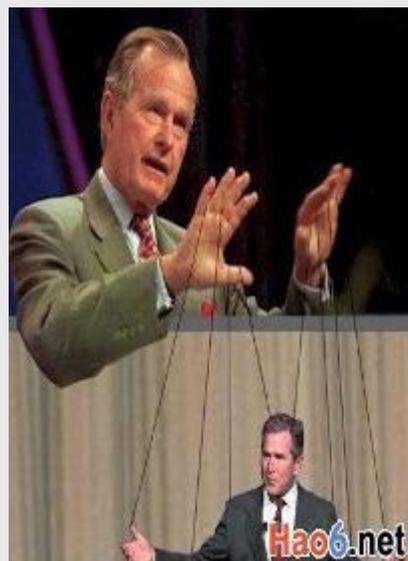


5、活动理论

- ◆ 幸福感是活动的副产品,来自于活动过程,而非活动的结果。
- Aristotle认为快乐来源于有价值的活动;
- 人们在全心全意投入到自己喜爱的活动中时,会经历一种难以言喻的喜悦,称为“心流”(flow)。
- 极限运动、涂鸦、飙车党
- 国庆方阵
- 看一部好电影或一部话剧、舞剧

6、社会标签论

- 核心观点：社会会告诉个体，你应该幸福或者你应该痛苦，个体就会贴上快乐和痛苦的标签。

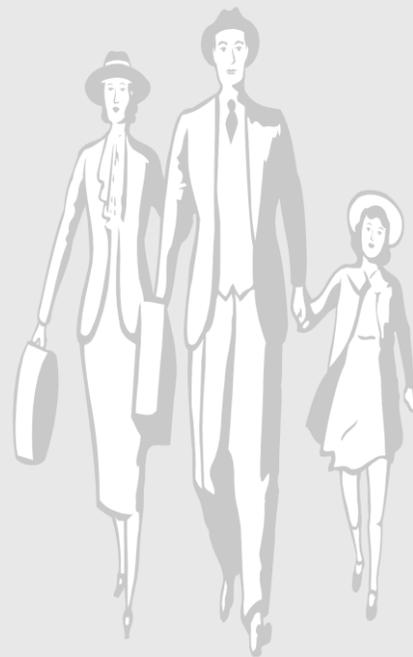


- ✓如果你没考上大学.....
- ✓如果你没考上重点大学.....
- ✓如果你没考上重点大学重点专业.....
- ✓如果你没考上重点大学重点专业重点班.....
- ✓如果你没找到“好”工作.....
- ✓如果你没找到“好”伴侣.....

那么，你就是.....

7. 状态理论

- 一个人是否感到幸福，取决于他日常生活中幸福事件的多寡。
- 幸福感是对快乐生活事件的心理运算。
- Forayce发现，用意识努力来减少暂时的消极情绪，可以增加幸福感，缺乏愉快的事件确实会导致抑郁。



一个耐人深思的故事

一个音乐演奏者
在华盛顿DC地
铁站“L'Enfant
Plaza”的入口
站了许久。



那是大概早上8点，此时此刻，成千上万
的上班族通过这个地下通道前往工作地点。

那个音乐演奏者连续演奏了**45**分钟。先拉巴赫的，然后拉舒伯特的《圣母颂》，然後拉**Manuel Ponce**的，接着拉**Massenet**的，最候又拉回巴赫的。

- **三分钟后，一个中年男子发现小提琴家在演奏，他缓慢脚步，停留了几秒钟，然后继续又加快了脚步往前走。**
- **又过了一分钟后，小提琴家得到了他的第一张钞票：一个女人扔下的一美元，但她没有停下来。**
- **再过了几分钟，一个过路人靠在对面墙上听他演奏，但看了看表就走掉了。很显然，他要迟到了。**

对音乐演奏者最感兴趣的是一个三岁的小孩。他的妈妈又拉又扯的，但那小孩就是要停下来看音乐家。最后他妈妈用力拖他才使他继续走。但小孩还一边走一边回头看音乐家。



在45分钟
的演奏过
程中，**只
有7个人**
真正停下
来听他演
奏。

- 他一共赚了32美元。当他演奏完毕，没有一个人理他，没有一个人给他鼓掌。

- **没有一个人发现这个演奏者原来就是 Joshua Bell – 当今世界上最著名的小提琴手之一。**

他在这个地铁站里演奏了世界上最难演奏的曲目，而他所用的小提琴是意大利斯特拉迪瓦里家族在1713年制作的名琴，价值350万美元！



- **就在他在地铁站演奏的前两天，他在波士顿的歌剧院里表演，虽然门票上百美元，却座无虚席一票难求！**
- **这是真实的故事，是《华盛顿邮报》一手策划的，目的是为了测试人们的知觉、品味和行为倾向。**

- **要解答的问题是：**
 - **在一个公共场合里，在一个不适宜的时段，我们是否能够欣赏到美呢？**
 - **我们是否会停下来欣赏呢？**
 - **我们是否能在一个不适宜的环境下发觉生活对我们的馈赠呢？**

可能还有的思考：

**如果我们确实是没有时间去停下来
听一听世界上最优秀的演奏家演奏世
界上最优美的旋律，不知道还有多少
美好的东西从我们身边溜走。**

四、幸福感的影响因素

越有钱就越幸福吗？



Money



Happiness

pendergrast

拥有财富的人才是最快乐的吗？



改变人生的“幸福”实验

- 越有钱就越幸福吗？
- 把钱花在别人身上会觉得更幸福吗？
- 快乐的人是否身体更健康？
- 快乐的人是否更长寿？

-
- 有两对在大学任教的夫妇。约翰逊夫妇的年收入总计10万美元，而汤普森夫妇的年收入总计20万元。约翰逊夫妇对自己的收入很满意，他们认为整个收入足以满足自己的生活需要。但收入是他们两倍多的汤姆森夫妇却总觉得手头很紧，还经常为了钱吵架。原因就在汤姆森夫妇想要更多的奢侈品和奢侈体验，因此他们就觉得自己很缺钱。

幸福的公式？

心理学家约翰逊和格鲁克研究发现：一个人对自己的收入是否满意，并不取决于其收入多少。一些很有钱的人总觉得欲望不能得到满足，而一些不是很有钱的人却很满意当前的生活。

幸福

=

我们已拥有的（成就）

—————

我们想要的（欲望）

金钱 = 快乐?

汤姆森夫妇:

20万美元的收入

————— = 0.5 (不快乐)

40万美元的欲望

国外旅游、名车、豪宅、新款电子产品、私立学校

约翰逊夫妇:

10万美元的收入

————— = 2.0 (快乐)

5万美元的欲望

合适的房和车、偶尔旅行、社交休闲、医疗保险、较低的教育成本

结论

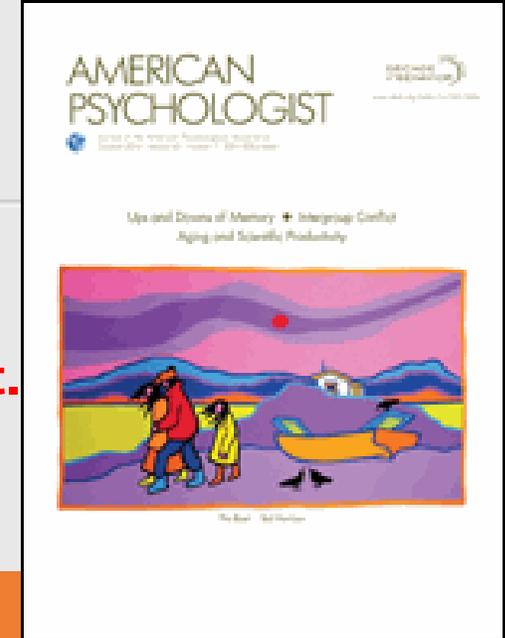
- 也就是说，年收入2万美金和20万美金不是最重要的，开一辆宝马跑车或是一辆二手的五菱面包车也不是重要的，重要的是你的收入是否能满足你的欲望。
- 一般来讲，钱多总比钱少好。但由于个人欲望不同，有些穷人也会感到快乐，有些富人却觉得不快乐。

Money isn't everything...



- It can buy a bed - but not sleep...**
- It can buy you medicine - but not health...**
- It can buy you blood - but not life...**
- It can buy you a book - but not knowledge...**
- It can buy a clock - but not time...**
- It can buy you sex - but not love...**
- It can buy you a position - but not respect...**

Csikszentmihalyi, M, (1999) . American Psychologist.



**Why Material Rewards Do Not
Necessarily Make People Happy?**

- 如果人们在一定水平上的愿望实现后会感觉到快乐的话，他们会很快习惯于，在某个愿望实现后不停的期待着下个更高水平上的收入、财富或是健康等所带来的快乐。

(当低层次的愿望被满足后，人们的目标会继续保持者上升的趋势。)

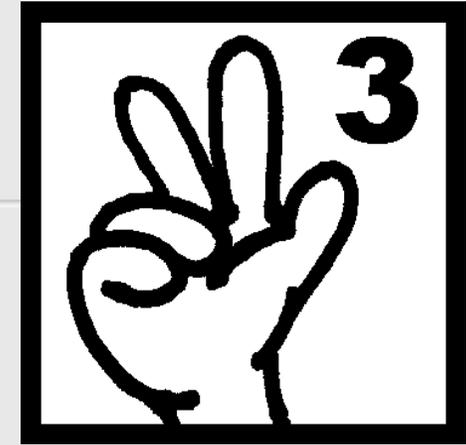


在1987年芝加哥的一个民意调查发现，那些年薪少于\$30,000美金的人会说“赚够年薪\$50,000美金才能实现他们的梦想”，然而，那些年薪在\$100,000美金的人说，他们需要\$250,000的年薪才会觉得对生活满意。

当社会财富资源分配不均衡时，人们评估自己所拥有的财富，并不是根据他们所需求的生活的舒适度，而是他们与那些拥有财富最多的人进行比较。这样，在比较中，他们觉得自己没有那么有钱，最终的结果是，他们觉得自己不快乐。



这种现象叫做“相对剥夺 (“relative deprivation”)



- 即使成为有钱人或有名的人可能会得到回报，但没有人会声称仅仅物质的回报就足以让他们获得快乐。其他的方面，如满意的家庭生活，有亲密的朋友，有时间可以独自思考，追求多元的兴趣爱好等，这些都与快乐密不可分。

- 没有任何内部的原因让物质与社会情感相互排斥。然而，事实上，这两者很难调和。时间是最稀缺的资源，对时间的分配也是最难的选择，最终决定了我们生活的内容与品质。这就是为什么那些专业人士和商人发现很难平衡他们工作与家庭的需要。

有人说……

"Once your basic needs are met, more money won't make you happier. To increase your happiness, make other people happy."

~ Gail Vaz-Oxlade

把钱花在别人身上会觉得更幸福吗？

- 哈佛大学商学院和加拿大英属哥伦比亚大学的科学家做了一个实验。他们给46名参与者发钱，有的是5块钱，有的是20块钱，要求他们在当天晚上5点之前都把钱花掉，但是花钱的方式不同——其中一半必须把钱花在自己身上，另一半把钱花在别人身上。然后，他们问其他一些人：**猜猜看，哪些参与者会更幸福？**

-
- 果然，大部分人的猜测是：拿到20块钱的人会更幸福，把钱花在自己身上的人会更幸福。
 - 但是他们错了。双倍地错。事实是：到了当天晚上，那些把钱花在别人身上的人，比把钱花在自己身上的人更幸福，而且这与钱的数目无关。换句话说，你拿到5块钱也好，20块钱也好，只要你为别人花钱了，你就会同样地变得更幸福。

结果发现：

- 你给自己花多少钱，与幸福无关。无论你花多少钱在你自己身上，幸福都不会有明显改观。
- 你给别人花多少钱，与幸福相关。你为别人买礼物、捐款越多，你就越幸福。
- 你给别人花钱能买来多少幸福，与你的收入无关。无论是穷是富，只要愿意为别人付出，都比较幸福

快乐的人是否身体更健康？

快乐实验：
“快乐与鼻涕”



故事起源于美国匹兹堡附近的一家旅馆。卡内基梅隆大学的科恩教授带领他的研究团队驻扎在旅馆内，并将被试分派在旅馆三层的房间内，每人一个房间，独自待上一周，试图了解被试被隔离的感受。



在这期间，研究人员会对被试进行一系列体检，试图探寻情绪与健康之间的联系。被试在抵达研究场地之前，已经接受了各项基本检查，其中包括情绪状态，即整体积极与消极程度的检查，以及体内抗体水平的检查，以获知这些被试是否曾患过某种疾病或遭受某种细菌侵袭。



- 进入旅馆的第一天，被试就感染了一种感冒病毒，然后他们靠看电视、看书或打电话来打发时间，此时，感冒病毒慢慢在他们体内蔓延并控制了他们的身体。在接下来的几天里，被试不能离开自己的楼层，也不能和任何人有身体接触，并且只能食用旅馆专供的食物。



-
- 被试消磨着时日，病菌也照常发展，但他们有大量体检项目来打破乏味的生活。
 - 每一天，被试都要到医务台报告自己的病情，研究人员用盐水喷雾为他们冲洗鼻腔，然后再仔细分析洗出来的鼻涕。
 - 接下来，研究人员会称鼻涕的重量。



一名被试在日记中写道：

- “他们往你鼻子里放很多东西，不过还好，他们也从中取出很多东西。”



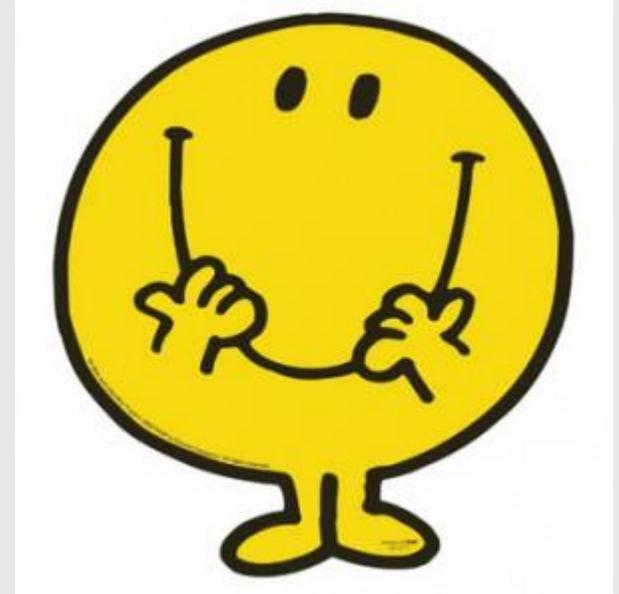
- 在平时，被试需要把自己用过的脏纸巾放到袋子里，以便研究者称重。



- 体检项目包括收集小便、血液和唾液样本，以及对耳喉的日常检查。最后，被试还要回答症状清单上的问题，描述自己患病的严重程度。

研究结果

- 快乐的人报告流鼻涕、鼻塞和打喷嚏这类症状较少。
- 在客观的诊断迹象（如过多的鼻涕）上，这类人的症状也更少。
- 因此，较为快乐的人不仅是主观认为自己更健康，而且客观的体验也证明了他们确实更为健康。



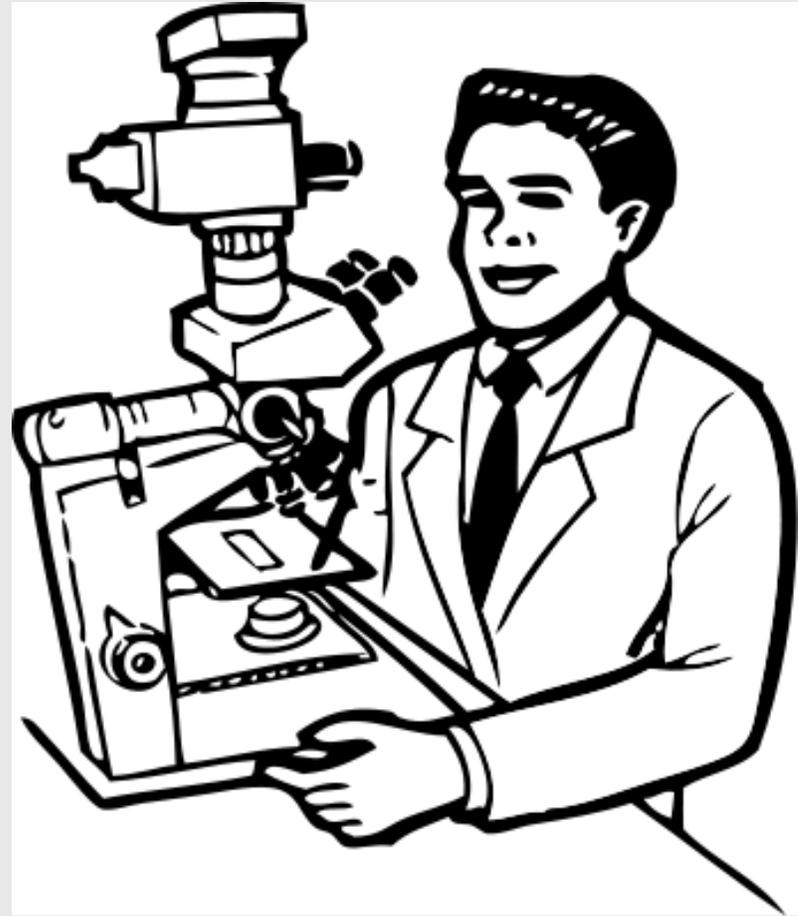
结论

happy

快乐的人不仅在患病时抱怨较少，而且他们一开始患病的几率就小，因为他们的免疫系统往往更强！

快乐的人是否更长寿？

快乐实验：
“修女的日记”



修女实验



- 美国肯塔基大学的研究者丹纳及其同事集中研究了圣母学校修女会的180名修女。
- 被试：这些修女都是年轻时进入修道院的，其进院的时间均在1931-1943年间。
- 在最初进入修道院时，他们都会写一段自述，描述自己的生活，并说明自己加入宗教的原因。多年后，正是这些自述引起了研究人员的注意。



研究问题

- 丹纳及其同事想知道：这些修女们的情绪是如何影响其整体健康状况的。

- 研究小组从修女自述的内容中选出积极与消极的情绪暗示或语言。
- 如：上帝给了我一个良好的开端，赐予我神圣无比的品质…在过去的一年中，我作为候选人在圣母学校学习，这是一段很愉快的时光。…我生活中充满神圣主爱。

研究过程



-
- 研究者对自述中描述情感的内容进行打分，然后将此分数作为衡量其快乐的标准，分出最快乐的修女（25%）和最不快乐的修女（25%），并对他们的寿命进行比较。
 - 当然，在进行此研究的时候，有些修女仍然在世，而有些修女已经过世了。



研究结果：快乐与寿命

情感	在世的修女	
	85岁	93岁
最不快乐	54%	18%
最快乐	79%	52%

研究结果

最不快乐的那组修女，其死亡风险是最快乐的那组修女的2.5倍。事实上，那些在自述中使用许多表述积极情绪的词语（如：快乐、感兴趣、爱、希望、感恩、渴望、满足、乐趣等）的修女，其平均寿命要比那些较少使用这些词语的人多10年。

美国伊利诺伊大学2011年一期《应用心理学：健康与安宁》杂志上撰文说，他们对160多项研究结果进行分析后发现了一个普遍的结论，即幸福快乐与寿命存在着密切联系，幸福快乐的人往往更健康，而健康的人往往更长寿。



快乐的人喜欢与人交流吗？
朋友多是不是更快乐？
婚姻=快乐吗？
有baby是不是更快乐了？

快乐与社会关系

想想现代社会人们彼此依赖的方式有那些？

QQ、微信、人人网、打电话、发短信、一起看电影、发邮件、朋友聚会、facebook……



快乐与朋友的关系

- 一种快乐的状态是否会让你赢得更多的朋友呢？

快乐研究

- 在一项研究中，被试被随机安排与彼此不认识的被试进行聊天。在对话之后，研究人员让双方评估自己的聊天对象。
- 在实验前，这些人曾按一定的快乐衡量标准参与评估，一部分人是快乐程度较高的人，一部分人则是快乐程度较低的人。

研究结果

- 人们对快乐的聊天对象评价较高，且更愿意与之更进一步交谈。
- 简而言之，快乐的人往往更招人喜欢且更受欢迎。

大多数人都会被快乐的人所吸引



在你的朋友中，快乐的人往往会很幽默、乐观、热情、讨人喜欢，他们的积极态度甚至让你也会变得快乐一些。



- 相比之下，抑郁的人往往表现的无精打采或是对什么都漠不关心，而且还会吸走你的热情。

婚姻 = 快乐？

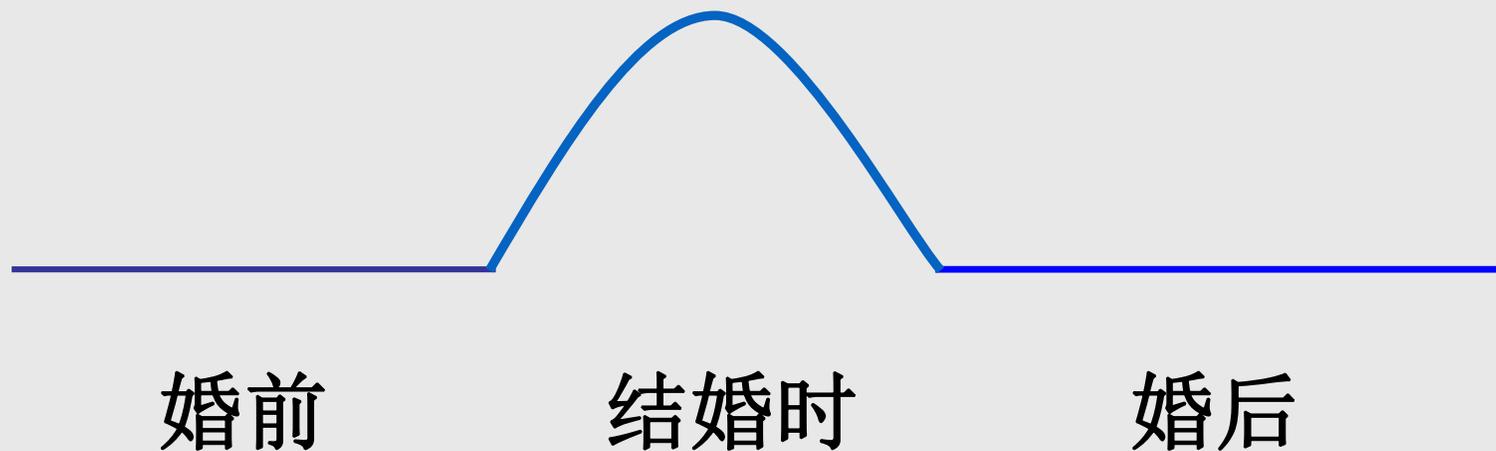
在现代社会中，至少在像美国这样的工业化国家中，几乎一半的婚姻都以离婚收场。那么我们就有必要思考这样的一个问题：

婚姻到底是增加快乐还是减少快乐？



快乐研究：“已婚人士更快乐”

美国密歇根大学的研究者卢卡斯调查了数万人多年的生活满意度。他发现，已婚人士在婚前与婚后的快乐程度是相同的。

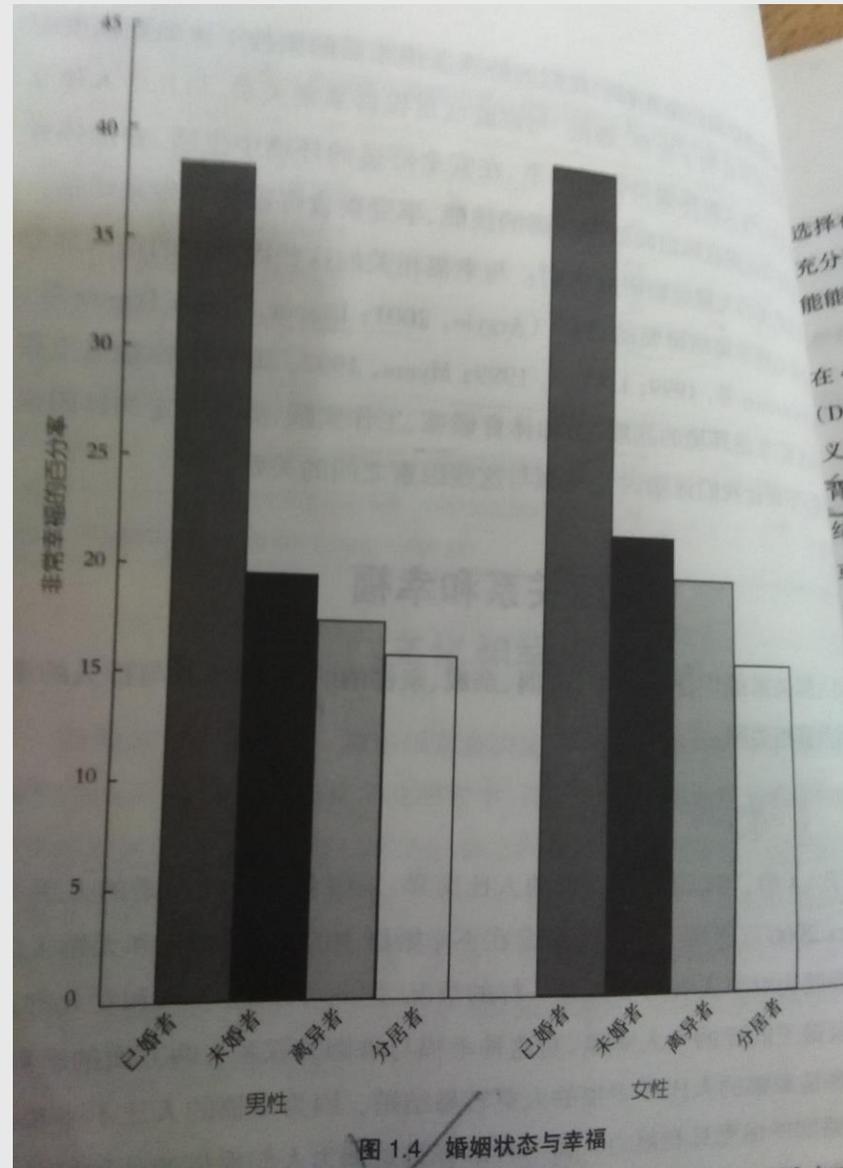


研究结果

- 人们的快乐程度只有在婚礼前后出现短暂的上升，但婚姻本身并不会给人们的快乐感带来持续的巨大变化。
- 研究结论：婚姻并不是快乐的保证，婚姻适合你才是关键。



- 已婚的人比离异、未婚的人更幸福，已婚分居的人最不幸。
- 非婚同居对幸福的影响受文化影响，个人主义文化背景下，非婚同居的人幸福程度甚至比已婚者还高，集体主义文化背景下，非婚同居的人幸福程度比已婚者和未婚者都低。



- 尽管已婚人士整体上比单身人士要快乐，但并不是每个已婚人士都更快乐。一个人是否能从婚姻中受益，部分取决于其自身的个性，也取决于其生活的环境。
- 修女有彼此作伴，不需要婚姻。
- 现在美国有40%的成年人处在单身、离异或丧偶的状态，然而这些个体也能享受有意义的生活，婚姻并不是通向快乐的唯一途径。



Baby = 快乐? 孩子对快乐的影响又是怎样的呢?

- 对父母而言，养育子女的过程充满了风险与压力，那么这些小baby会不会带来快乐?



-
- 大多数研究结果显示：孩子并不是带给父母快乐重要的因素。
 - 与婚姻一样，养育孩子是否带来快乐很大程度上取决于个人的偏好。
 - 有人喜欢孩子，有人把孩子作为一种负担。人们需要评估自己喜欢孩子的程度、为人父母的精神准备，以及自己为此牺牲的自由限度。

孩子对快乐影响的性别差异

- 丹麦研究人员在近期的一项研究中，分析了数千对有多个孩子的夫妻的长期快乐程度。
- 他们发现，第一个孩子降生会使女性的快乐程度升高，但对男性没有什么影响。
- 而多个孩子会降低父母的快乐感（当然，这是个均值）。
- 最终，孩子对父母快乐的影响，无论是方式上还是程度上，都取决于你的价值观、社会关系，以及特定的生活环境。

- 文化
- 文化部分地决定了哪种人格特征与主观幸福感有关。
- 个人主义文化背景下人们体验到的主观幸福感比集体主义文化背景下更强（Alan Carr）。
- 主观幸福感与公平的社会文化、稳定的政治环境、高效民主的政府等存在高相关。

- 友谊
- **Argyle (2001)** 研究发现，保持友谊与主观幸福感联系密切。
- 原因：满足了归属需要；提供了社会支持；丰富了社会生活。



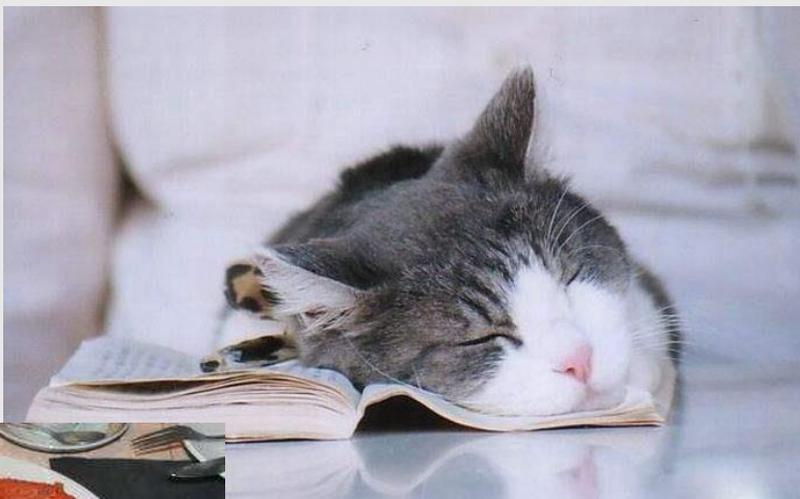
- 宗教
- **Myers (2000)** 研究发现，幸福和参加宗教活动之间有中等程度的相关。
- 原因：提供一个信仰体系；提供社会支持；培养健康的生活方式。



- 环境
- **Ulrich (1991)** 研究发现，人们在有植被、水和全景景观的地方积极情绪更多。
- **Cunningham (1979)** 研究发现，好的天气带来积极情绪。



- 休闲
- **Argyle (2001)** 研究发现，音乐、美食、休息等能够带来短时的积极情绪体验。



图片来源：视觉中国 www.vcg.com



怎样才能快乐?
怎样才能活快乐?

增进幸福的策略

领域	策略
人际关系	与和自己相似的、能够友好清晰地沟通的、相互宽容谅解的人结婚 与大家庭保持来往 和少数人保持亲密友谊 与熟人合作 参加宗教和精神活动
环境	人身安全、经济保障、让自己和家人舒适，但不要卷入消费主义踏轮 定期享受宜人的气候 住在风景优美的地方 住在有悦人的音乐和艺术的地方
身体状况	维持良好的健康 定期参加体育锻炼

休闲	适度饮食、营养充足 休息、放松、适度休假 与一群朋友参加合作性的休闲活动如音乐、舞蹈、身体锻炼计划、有氧运动（水上游览/冲浪）
教育和工作	运用本身就令人愉快的技能，完成具有挑战性的任务 从事有趣且有挑战性的工作，获得成功和认可 为一组相互协调的目标而奋斗
习惯比较	不过度追求物质，要有精神追求 与所在圈子中的人做比较，与不如自己的人做比较 根据自己的能力和资源设置恰当的目标和标准
令人痛苦的情绪	可以回避痛苦的情境。把注意力集中到这个情境中的不痛苦的方面。质疑那些悲观主义和完美主义的想法。让自己活跃起来，寻求支持
	可以质疑那些源于恐惧的想法，通过进入威胁性的情境来锻炼自己的勇气，使用应付方式来减少焦虑
	可以回避引发愤怒的情境，将注意力集中到困难情境中的不痛苦的方面，严正要求攻击性的人不要太过分，撤离并练习自己的移情能力

个人发展问题

- 1. 你的生活中有哪些促进幸福的因素？
- 2. 你的生活欠缺哪些促进幸福的因素？
- 3. 你可以采取什么策略让自己更加幸福？
- 4. 这些增进幸福的策略，各有什么成本和收益？
- 5. 尝试采用其中某些策略，每采取一个策略之前、之后都测测你的幸福感，看看每个策略对你有多大效果。